



# さくらウェルネス 第44号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和7年1月



## 今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！




- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



手洗い・消毒  
だけじゃない！

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

**換気** 2カ所開けて、  
空気を流そう

ウイルス  
バイバイ！



**鼻呼吸** 鼻呼吸できないときは  
マスクをしようね。

鼻は天然の  
マスク



**保湿** 水分補給・保湿クリーム…  
うるおいある生活を。



**歯みがき** お口の中のケアで  
感染リスクが10分の1!?



夏だけじゃない！

## 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は汗をかきやすい夏のイメージがありますが、実は冬でも「脱水」が生じます。体の中の水分は汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに身体の水分が失われやすくなるのです。また夏と比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分を摂らなくなります。病気のときだけでなく、普段から暖かい飲み物を摂取するよう心掛けましょう！



### 脱水を防ぐ水分補給のタイミング

起床時



運動前後



入浴前後



就寝前



1月に食べたい

行事食

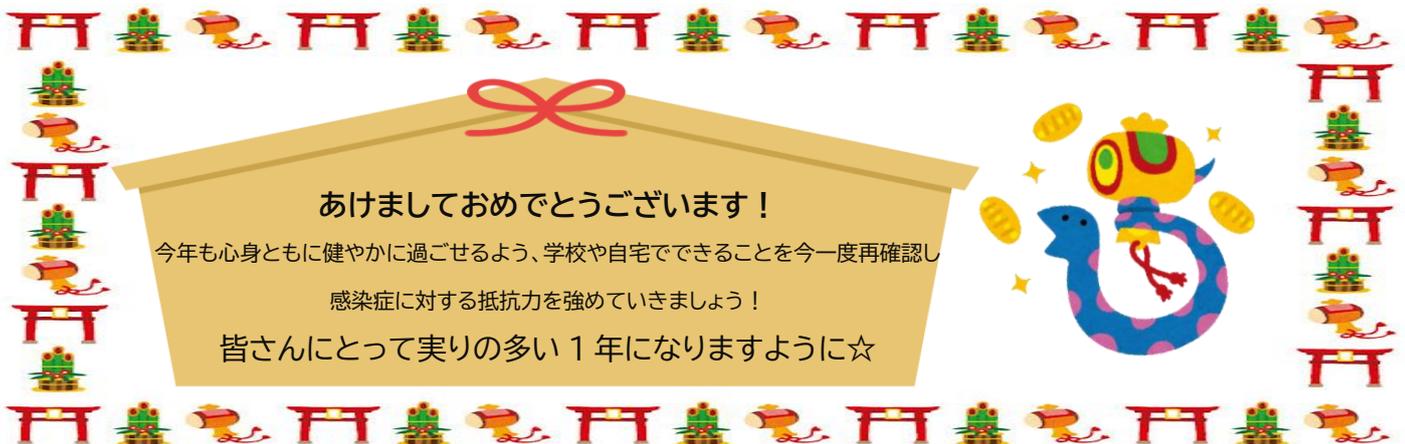


### 大寒卵

1月20日頃にあたる大寒。大寒は、1年のうちで最も寒い時期です。

かつてこの時期には寒いためニワトリが卵を産む頻度が少なくなり、その分、栄養価が詰まっていると考えられていたことから、大寒の日に生まれた卵を「大寒卵(だいかんたまご)」と呼び、栄養価が高くおいしいと考えられていたことからきています。この大寒卵は金運を呼ぶ縁起物ともされています！他にも最も寒い時期に最も美味しくなる「寒ぶり」「寒牡蠣」「寒さば」「寒野菜」なども売り出されます。旬のものを美味しく栄養価の高い時期に食事に取り入れていきましょう。

新しい年が始まることをきっかけに、行事食を取り入れて日々を楽しんでいきましょう♪



あけましておめでとうございます！

今年も心身ともに健やかに過ごせるよう、学校や自宅ですることを今一度再確認し

感染症に対する抵抗力を強めていきましょう！

皆さんにとって実りの多い1年になりますように☆